



ほけんだより 11月号

朝夕の気温が下がり、木々も紅く色づく季節になりました。秋から冬に移り変わり、空気も冷たく乾燥してきます。冬のウイルス菌が大好きな環境になりますので、しっかり体を動かして身体を温めて免疫力を高めて行きましょう。また野菜のパワーも借りて、身体を温かく保てる工夫も必要です。喉はウイルスの侵入を防ごうと頑張ってくれますが、うがいをすればさらにウイルスを防ぐことができます。また手洗いも時間をかけてしっかりと丁寧にいきましょう。



～感染症において～

今年は全国的に手足口病やマイコプラズマ肺炎などの感染症がいまなお流行していますが、これから寒くなってくるとさらにインフルエンザや感染症胃腸炎、アデノウイルス、溶連菌感染症、RSウイルス、コロナウイルスなど様々な感染症がでてきます。これらの感染症は飛沫感染や接触感染で広がるため、今一度予防対策の確認をお願い致します。

- ・手洗いうがいを徹底する
- ・アルコール消毒を行う
- ・咳エチケットを取り入れる
- ・こまめに換気を行う
- ・加湿器を設置する
- ・規則正しい生活を心がける
- ・インフルエンザの予防接種を受ける



感染症の流行時期に発熱があった場合は医療機関の受診、検査のご協力をお願いします。

感染症の診断を受けたときは集団感染を防ぐためにも園への報告をお願いします。

体に関する記念日

*11/8 いい歯を守ろう！

仕上げ磨きをしていますか？
まずは子どもが自分で磨くのを見守り、最後は仕上げに大人が磨いてあげましょう。隙間までしっかり磨いて元気な歯を守りましょう。

*11/12 いい皮膚を守ろう！

保湿ケアをしていますか？
気温が下がると湿度も低くなるため肌がカサカサしやすくなります。お風呂上がりや登園前にはしっかりと保湿をして肌のトラブルを防ぎましょう。



*いい子を守ろう！

毎日ギュッとしていますか？
11月は11(いい)子の日。
毎日一回はお子様をギュッとして心の元気をチャージしましょう。



～保育園の健康状況～

- *咳、鼻水がでている子が多く見られ、また熱が上がったり下がったりする子がいました。
- *おう吐や下痢で胃腸炎の診断を受けた子がいました。
- *アデノウイルス感染症や溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎と診断された子がいました。
- *目やにが多く出ている子が見られ、はやり目の診断を受けた子がいました。
- *肌や唇が乾燥して荒れている子が多く見られます。



～お風呂に入ろう！～

湯船に浸かることは体の疲れをとるだけではなく、それ以上の効果があります。リラックス効果や親子のコミュニケーション、また血行がよくなることで便秘解消の効果もあるそうです。親にとっては子どもの健康チェックタイムにもなります。一方、子どもは大人よりも早く体温が上昇しますので

長時間の入浴は避けましょう。

